

平成24年			8・9月 予定献立表		今月のめあて		鳥 取 県 の 産 物 を 知 ろ う										鳥取市立佐治学校給食センター				
給食中止	日	曜日	 献立や食品のメッセージ 	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分			
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム			
									魚・肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類	小 中	小 中	小 中	小 中			
	8/27	月	生活リズムを整えよう！ 夏休み中、だらだらと過ごして生活リズムが乱れがちな人はいませんか？朝ご飯を食べることで体内時計を生活リズムに合わせて正しくリセットすることができます。生活リズムを整えるためにも朝ご飯を食べましょう。	ご飯		チーズオムレツ	ハッシュドビーフ だいこんサラダ	ぶどうデザート	ぎゅうにく しらすぼし たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たきねび エリンギ コン だいこん きゅうり ぶどうデザート	こめ さとう	ドレッシング	753 891	28 32.3	425 456	3.0 3.6			
	28	火	あじのゆかりフライについて 今日のあじは、境港で水揚げされたものです。6月から8月までが旬の魚です。パン粉とゆかりを混ぜ合わせあじフライにしました。	麦ご飯		あじのゆかりフライ	じゃがいものみそ汁 おからの炒り煮		あじ たまご さつまあげ あつあげ おから みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん モロヘイヤ さやいんげん ねぎ	たきねび	こめ むぎ ばんこ こむぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	696 796	29 32	392 436	2.5 2.9			
	29	水	かぼちゃポタージュについて 今日のポタージュのかぼちゃは佐治町で収穫されたかぼちゃです。かぼちゃには、がんや老化を防ぐ働きのあるB-カロテンをはじめ、ビタミンや食物せんいが豊富に含まれています。	麦ご飯		照り焼きチキン	かぼちゃポタージュ ピーマンのソテー		とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん アスパラガス ピーマン	しょうが たきねび コーン もやし	こめ むぎ さとう	あぶら アーモンド バター	720 887	25.3 31.2	350 402	1.6 2.2			
	30	木	よい姿勢で食べましょう。 食事をすることは、体に栄養を与えるだけではなく、気持ちよく食べると心にも栄養を与えてくれます。正しい食事マナーを身につけ、楽しく食べましょう。	黒糖パン		豆腐バーグのおろしかけ	冷やしうどん汁 ひじきサラダ		とうふ たまご ロースハム あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	グリーンピース にんじん	たきねび だいこん きゅうり しめじ みょうが キャベツ	こむぎ さとう うどん	ドレッシング	651 749	55.3 64.9	584 625	3.6 4.2			
	31	金	とうもろこしについて とうもろこしは多くの品種があります。給食に使っているのは、甘みが強いスイートコーンという品種です。今日はスイートコーンをたっぷり入れたとうもろこしご飯です。	とうもろこし ご飯		かれいのから揚げ	もずくのすまし汁 なすのおかか煮		かれい とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	えだまめ にんじん ピーマン	たきねび さす	こめ さとう	あぶら	630 721	29.7 33	306 326	3 3.5			
	9/3	月	モロヘイヤについて モロヘイヤは、ビタミンやミネラルを豊富に含む栄養価の高い野菜です。「モロヘイヤ」はアラビア語で「王様の野菜」という意味です。これは古代エジプトの『王様の病気がモロヘイヤスープで治った』という伝説に由来しています。	ご飯		チンジャオロース	ワンタンスープ はるさめの炒め物		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン にんじん モロヘイヤ	しょうが たけのこ しめじ たきねび もやし キャベツ	こめ さとう はるさめ	あぶら	650 797	26.1 31.2	290 305	2.8 3.5			
	4	火	梨について 梨は水分と食物せんいを多く含んでいるので、排便を促す働きがあります。また、梨の果汁は咳止めに効果があると言われています。今日は、佐治町で収穫された二十世紀梨をデザートとして取り入れました。	麦ご飯		豆腐竹輪の磯辺揚げ	だいこんのみそ汁 ひじき煮	二十世紀梨	とうふちくわ あつあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん	だいこん たきねび さし しめじ たけのこ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもでぶん こんにやく さとう	あぶら	667 761	25.8 28.5	422 447	2.9 3.4			
	5	水	海そうについて ひじき、もずく、わかめなどの海そうにはミネラル(カルシウム、カリウム、ナトリウムなど)が含まれています。しかし、暑いと汗とともにミネラルが失われてしまいます。毎日の食事からとることが大切です。	麦ご飯		ハムエッグ	夏野菜カレー 海そうサラダ		たまご ロースハム ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん かぼちゃ	さす たきねび コーン にんにく きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも	オリーブあぶら ドレッシング	732 865	26.6 30.2	311 323	3.3 4.1			
	6	木	アスパラガスについて アスパラガスには、「アスパラギン酸」という栄養が含まれています。アスパラギン酸には疲れた体を回復してくれる効果があります。秋までが旬のアスパラガスを食べ、夏に疲れた体を元気にしましょう。	レーズンパン		あじのムニエル	かぼちゃスープ アスパラの アーモンド和え	アイスクリーム	あじ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス かぼちゃ	さす たきねび キャベツ もやし レモン アイスクリーム	こむぎこ さとう	バター アーモンド	816 936	31.2 34.2	454 482	1.5 1.8			
	7	金	なすについて 原産地はインドです。日本には、平安時代のはじめに伝わったといわれます。古くから日本人に親しまれた野菜のひとつです。今日は、なすの炒め煮にします。	麦ご飯		豚肉のしょうが焼き	いわし団子のみそ汁 なすの炒め煮		ぶたにく いわし やきとうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが だいこん さす しめじ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	607 710	27.3 31.8	352 370	2.7 3.3			
中学校	10	月	ごぼうについて 食物繊維を多く含み、お腹の調子を整えたりコレステロールを抑えて動脈硬化を防ぎます。千切りにしていますので、かむ回数も増えます。しっかりかみましょう。	ご飯		厚焼き玉子のあんかけ	いものこ汁 きんぴらごぼう		たまご とうふ あぶらあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	なめこ だいこん ほししいたけ ごぼう	こめ さとう こんにやく じゃがいもでぶん さといも	くるみ	583 700	21.2 24.2	338 363	2.4 2.8			
中学校	11	火	ぎょうざについて ぎょうざは中国の伝統的な食べ物として世界に知られています。その昔、中国では、お正月やお祝いの行事の時しかぎょうざは食べられなかったそうです。今日は、しそぎょうざを使用します。	麦ご飯		しそぎょうざ	焼肉 キムチ和え		ぎゅうにく ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	たきねび しめじ しょうが もやし だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら	642 790	27.3 33.3	297 317	2.3 3.0			

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

鳥取市立佐治学校給食センター

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

平成24年			8・9月 予定献立表		今月のめあて		鳥 取 県 の 産 物 を 知 ろ う										鳥取市立佐治学校給食センター				
給食中止	日	曜日	 献立や食品のメッセージ 	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩 分 グラム			
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小 中	小 中	小 中	小 中			
									魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類							
	8/27	月	生活リズムを整えよう！ 夏休み中、だらだらと過ごして生活リズムが乱れがちな人はいませんか？ 朝ご飯を食べることで体内時計を生活リズムに合わせて正しくリセットすることができます。生活リズムを整えるためにも朝ご飯を食べましょう。	はん ご飯		チーズオムレツ	ハッシュドビーフ だいこんサラダ	ぶどうデザート	ぎゅうにく しらすぼし たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ エリンギ コン だいこん きゅうり ぶどうデザート	こめ	ドレッシング	753	28	425	3.0			
	28	火	あじのゆかりフライについて 今日のあじは、境港で水揚げされたものです。6月から8月までが旬の魚です。パン粉とゆかりを混ぜ合わせあじフライにしました。	むぎ はん 麦ご飯		あじのゆかりフライ	じゃがいものみそ汁 おからの炒り煮		あじ たまご さつまあげ あつあげ おから みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん モロヘイヤ さやいんげん ねぎ	たまねぎ	こめ むぎ ばんこ こむぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	696	29	392	2.5			
	29	水	かぼちゃポタージュについて 今日のポタージュのかぼちゃは佐治町で収穫されたかぼちゃです。 かぼちゃには、がんや老化を防ぐ働きのあるβ-カロテンをはじめ、ビタミンや食物せんいが豊富に含まれています。	むぎ はん 麦ご飯		て や 照り焼きチキン	かぼちゃポタージュ ピーマンのソテー		とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん アスパラガス ピーマン	しょうが たまねぎ コーン もやし	こめ むぎ さとう	あぶら アーモンド バター	720	25.3	350	1.6			
	30	木	よい姿勢で食べましょう。 食事をすることは、体に栄養を与えるだけではなく、気持ちよく食べる心にも栄養を与えてくれます。正しい食事マナーを身につけ、楽しく食べましょう。	こくとう 黒糖パン		とうふ 豆腐バーグの おろしかけ	ひ 冷やしどん汁 ひじきサラダ		とうふ たまご ロースハム あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	グリンピース にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり しめじ みょうが キャベツ	こむぎ さとう うどん	ドレッシング	651	55.3	584	3.6			
	31	金	とうもろこしについて とうもろこしは多くの品種があります。給食に使っているのは、甘みが強いスイートコーンという品種です。今日はスイートコーンをたっぷり入れたとうもろこしご飯です。	とうもろこし はん ご飯		かれいのから揚げ	もずくのすまし汁 なすのおかか煮		かれい とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	えだまめ にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ さす	こめ さとう	あぶら	630	29.7	306	3			
	9/3	月	モロヘイヤについて モロヘイヤは、ビタミンやミネラルを豊富に含む栄養価の高い野菜です。「モロヘイヤ」はアラビア語で「王様の野菜」という意味です。これは古代エジプトの『王様の病気がモロヘイヤスープで治った』という伝説に由来しています。	はん ご飯		チンジャオロース	ワンタンスープ はるさめの炒め物		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン にんじん モロヘイヤ	しょうが たけのこ しめじ たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう はるさめ	あぶら	650	26.1	290	2.8			
	4	火	梨について 梨は水分と食物せんいを多く含んでいるので、排便を促す働きがあります。また、梨の果汁は咳止めに効果があるとされています。今日は、佐治町で収穫された二十世紀梨をデザートとして取り入れました。	むぎ はん 麦ご飯		とうふちくわ 豆腐竹輪の いそべ あ 磯辺揚げ	だいこんのみそ汁 ひじき煮		とうふちくわ あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん	だいこん たまねぎ さし しめじ たけのこ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもでぶん こんにやく さとう	あぶら	667	25.8	422	2.9			
	5	水	海そうについて ひじき、もずく、わかめなどの海そうにはミネラル(カルシウム、カリウム、ナトリウムなど)が含まれています。しかし、暑いと汗とともにミネラルが失われてしまいます。毎日の食事からとることが大切です。	むぎ はん 麦ご飯		ハムエッグ	なつやさい 夏野菜カレー かい 海そうサラダ		たまご ロースハム ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん かぼちゃ	さす たまねぎ コーン にんにく きゅうり りんご	こめ むぎ じゃがいも	オリーブあぶら ドレッシング	732	26.6	311	3.3			
	6	木	アスパラガスについて アスパラガスには、「アスパラギン酸」という栄養が含まれています。アスパラギン酸には疲れた体を回復してくれる効果があります。秋までが旬のアスパラガスを食べ、夏に疲れた体を元気にしましょう。	レーズンパン		あじのムニエル	かぼちゃスープ アスパラの アーモンド和え		アイスクリーム	あじ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス かぼちゃ	さす たまねぎ キャベツ もやし レモン アイスクリーム	こむぎこ さとう	バター アーモンド	816	31.2	454	1.5		
	7	金	なすについて げんさんち 原産地はインドです。日本には、平安時代のはじめに伝わったといわれます。古くから日本人に親しまれた野菜のひとつです。 今日は、なすの炒め煮にします。	むぎ はん 麦ご飯		ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	だんご いわし団子のみそ汁 なすの炒め煮		ぶたにく いわし やきとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが だいこん さす しめじ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	607	27.3	352	2.7			
	10	月	ごぼうについて しょくもつせんいとおおふく 食物繊維を多く含み、お腹の調子を整えたりコレステロールを抑えて動脈硬化を防ぎます。千切りをしていますので、かむ回数も増えます。 しっかりかみましょう。	はん ご飯		あつや たまご 厚焼き玉子の あんかけ	いものこ汁 きんぴらごぼう		たまご とうふ あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	なめこ だいこん ほししいたけ ごぼう	こめ さとう こんにやく じゃがいもでぶん さといも	くるみ	583	21.2	338	2.4			
	11	火	ぎょうざについて ぎょうざは中国の伝統的な食べ物として世界に知られています。 むかしちゅうごく その昔、中国では、お正月やお祝いの行事の時しかぎょうざは食べられなかつた そうす。今日は、しそぎょうざを使用します。	むぎ はん 麦ご飯		しそぎょうざ	やきにく 焼肉 キムチ和え		ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	キャベツ たまねぎ しめじ しょうが もやし だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら	642	27.3	297	2.3			

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

平成24年			8・9月 予定献立表		今月のめあて		鳥 取 県 の 産 物 を 知 ろ う		鳥取市立佐治学校給食センター									
給食中止	日	曜日	 献立や食品のメッセージ 	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
									魚・肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類	小 中	小 中	小 中	小 中
	12	水	9月12日「とっとり県民の日」について けんみん 県民がふるさとについて知り、ふるさとを愛する心を持って、自信と誇りを持てる とっとりけんから あ かっ がっこうきゅうしよく 鳥取県を力合わせてつこうという日です。9月12日の学校給食では、 とっとりけんないた もの おおつか こんだてけいかく 鳥取県内の食べ物も多く使った献立を計画しています。	だいず はん 大豆ご飯		さけのらっきよう マヨネーズ焼き	わかめのすまし汁 ピーマンのみそ煮	にじゅうせいきなし 二十世紀梨	だいず さつまあげ さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう たきおび らっきよう えのき せし	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ	632 740	27.3 32.8	278 296	3.7 4.1
	13	木	防災の日給食について しょうわ ねんがつか とつとりたいしんさいきょうくんがつか しなしいちえん ほうさいけん 昭和18年9月10日の鳥取大震災を教訓に、9月10日に市内一円で、防災訓練 おこな しょうさいきょういっかん がっこうきゅう しきよう ひちく が行われます。今日は、防災教育の一環として、学校給食用に備蓄している い しきひんかんつめ ていきまっ パック入り食品や缶詰のスープを提供します。 さいかい そな かんが 災害への備えを考えながら食べてください。	こめこ 米粉パン		て や 照り焼きチキン (パック)	ウインナーと やさしい 野菜のスープ煮(缶詰) マカロニサラダ	ブルーベリー & マーガリン	とりにく ウインナー いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たきおび きゅうり ブルーベリー&ジャム	こめこ マカロニ	ドレッシング	688 746	33.7 36.5	266 275	3.4 3.6
	14	金	じゃがいもについて じゃがいもにはエネルギー源となる炭水化物の他にビタミンCも 豊富に含まれています。 いも類のビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れないのが特徴です。	むぎ はん 麦ご飯		はたはたのから揚げ	じゃがいものみそ汁 とりにく からいた 鶏肉のピリ辛炒め		はたはた みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん さやいんげん	たきおび たけのこ にんにく しめじ もやし	こめ むぎ じゃがいもでんぶ こむぎ さとう じゃがいも じゃがいも	あぶら	632 749	24.5 29.1	288 301	2.3 2.8
	18	火	かみかみ牛肉について かみかみ牛肉には、角切りにした牛肉と菌こたえのある大豆を使っています。 ぎゅうにく だいき 牛肉も大豆も鳥取県産です。	むぎ はん 麦ご飯		かみかみ牛肉	たまねぎのみそ汁 ちくげんに 筑前煮		ぎゅうにく だいず さつまあげ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たきおび えのき ほししいたけ たけのこ ごぼう	こめ むぎ さとう じゃがいもでんぶ こんにやく	あぶら アーモンド	696 836	29.3 35.2	342 373	3.1 3.9
	19	水	とっとりふるさと産物の日について しょういっく ひ こんだて とっとりしきょうまち しやうかい 「食育の日」の献立としては、鳥取市国府町で収穫されたまいたけを使用 「まいたけご飯」と福部町で収穫された甘くておいしい「二十世紀梨」を デザートにします。	まいたけご飯		かれいの あまず 甘酢かけ	かきたま汁 だいこんの はりはり和え	にじゅうせいきなし 二十世紀梨	さつまあげ かれい たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ねぎ	まいたけ なし たきおび 切干たくあん	こめ こむぎこ さとう じゃがいもでんぶ	あぶら	646 741	28.4 30.9	321 337	3.7 4.2
小学校	20	木	ごまについて ごまは、記憶を高める働きがあるレシチンや、イライラを静めたり しゅうちゅうりょくたか はたら えいよう しきひん 集中力を高める 働きがあるカルシウムなど栄養たっぷりの食品です。 きょう しょう 今日はパンサンスーにごまを使用しています。	ツイストパン		カレーはるまき	コーンラーメン パンサンスー		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	コーン しなちく もやし キャベツ きゅうり ほししいたけ	こむぎこ さとう ちゅうかめん はるさめ	あぶら ごま	744 845	53.6 63.7	332 356	3.7 4.2
	21	金	豚肉について ぶたにく ひょうかいきくこうか 豚肉には、疲労回復効果があり、イライラを防ぐビタミンB1がたくさん含まれ ています。ビタミンB1には、ご飯やパンなどが体内でエネルギーになるのを たす はたら 助ける働きがあります。	むぎ はん 麦ご飯		ぶたにく や 豚肉のみそ焼き	うお 魚そうめん汁 あつあ 厚揚げの含め煮		ぶたにく とうふ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやえんどう	しょうが しめじ たきおび ほししいたけ キャベツ	こめ むぎ さとう		602 694	29.3 32.3	341 368	2.9 3.1
	24	月	スタミナ納豆について きょうしきく だいにんき 給食で大人気の「スタミナ納豆」！今日は、「ケンミンショー」で紹介されました くらよしし けつこうきょういよ 倉吉市の学校給食「スタミナ納豆」を再現してみました。味はどうでしょうか。 また感想を聞かせてください。	はん ご飯		スタミナ納豆	ごもくに 五目煮 ちくさ あ 千草和え	ぶどう	とりにく なとう がんもどき たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ さいいんげん にんじん	コーン たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし ぶどう	こめ さとう じゃがいも じゃがいも		747 912	33.1 40.8	403 448	2.1 2.8
	25	火	青い魚を食べよう！ いわし、さんま、あじなどの青い魚には、脂がたくさん含まれています。こ の脂(エイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸)には、血液をサラサラ にしたり、頭の動きをよくしたり、目がよく見えるようになる効果があります。	むぎ はん 麦ご飯		いわしのカレー揚げ	とうふ 豆腐のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮		いわし とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	えのき しょうが しめじ 切干大根	こめ こむぎ ふ さとう じゃがいもでんぶ さといも	あぶら	669 827	24.7 30.2	349 372	1.5 2.0
	26	水	厚揚げについて あつあ 厚揚げにはカルシウムが多く含まれています。同量の木綿豆腐と比べると、 あつあ 厚揚げのほうが2倍もカルシウム量が多く含まれています。	むぎ はん 麦ご飯		トンカツ	あじのつみれ汁 きりぼだいこん にっ 切干大根の煮付け		ぶたにく たまご さつまあげ あじ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが しめじ 切干大根	こめ むぎ こむぎ さとう ばんこ じゃがいもでんぶ	あぶら	658 787	29.7 36.2	320 345	2.5 3.4
	27	木	たまねぎについて たまねぎを切ると涙が出ますね。これはアリシンという成分が目や鼻を刺激 するからです。実はこのアリシンが体内ではビタミンB1の吸収を助ける効果 があります。	こめこ 米粉パン		えびしゅうまい	や 焼きそば あん(にん 杏)フルーツ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ りんご たきおび もやし ししいたけ みかん缶詰 バイン缶詰	こめこ ちゅうかめん	オリーブあぶら	620 759	30.2 36.5	314 335	2.0 2.4
	28	金	9月30日は「十五夜」です。 にほん つき みか 日本では月の満ち欠けを農作業の目安とし、農作に感謝して月に すずきなどをお供えする風習がありました。 きょう きゅうしよく 今日給食に、「ウサギちゃんゼリー」を取り入れました。	むぎ はん 麦ご飯		さんまの煮付け	さつまいものみそ汁 ごもくまめに 五目豆煮	つきみ 月見デザート	さんま みそ だいず がんもどき とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	さす たきおび れんこん 月見ゼリー	こめ むぎ さつまいも さとう		757 869	27.5 31.1	634 665	2.0 2.4

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。